

Motto:

"Iubitul, mă rog să ai spor în toate și să mergi bine
cu sănătatea, precum bine mergi cu sufletul."

A treia Epistola Sobornicească a Sfântului Apostol Ioan

Numărul 18 • decembrie 2010

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

Editorial:

Târgul de produse Bio Nuremberg

Igiena sufletului:

Boboteaza

Principiile dietei naturiste:

Valoarea nutritivă a mierii
de albine

Greșeli în alimentația modernă:

Benzoatul de sodiu

Cauzele bolilor:

Jocurile pe calculator

Prudența – Maica Înțelepciunii:

Reacțiile adverse ale sedativelor
ușoare

Fondator:
Centrul Medical



CENTRUL DE ÎNGRIJIRI PALIATIVE „SFÂNTA-IRINA”



Un lăcaș de îngrijire a bolnavilor cu cancer în stadii avansate

La ora actuală în România:

- ❖ cancerul reprezintă a 2- a cauză de mortalitate;
- ❖ incidența bolii înregistrează cote alarmante;
- ❖ programele de prevenție și depistare precoce sunt limitate;
- ❖ în București sunt diagnosticați anual cca. **7000** cazuri noi – potrivit *Centrului de Statistică și Cercetare Medicală*.

Centrul de Îngrijiri Paliative a fost inaugurat în octombrie 2005 și are o capacitate de 16 locuri. Centrul dispune de 8 rezerve a câte 2 paturi, cabinete și oficii medicale, farmacie, cabinete de consiliere psihologică, consiliere spirituală și asistență socială, camere pentru aparținători și oaspeți, spații administrative.

Funcționează din ianuarie 2006 și a asistat până în prezent peste 1600 de bolnavi.

Cheltuielile pentru îngrijirea unui bolnav în hospice se ridică la **296 RON/zi**

Îngrijirea este acordată de o echipă multidisciplinară, formată din medici, asistenți medicali, infirmiere, asistenți sociali, farmacist, psiholog, preot. Multidisciplinaritatea ne ajută să răspundem unor nevoi cu totul și cu totul speciale care apar în cel mai dificil moment al vieții acestor oameni.

Serviciile sunt gratuite și nediscriminatorii.

Dincolo de aparențe, de statistici, de cifre și vorbe, se ascund OAMENII – bolnavii și cei din jurul lor care trăiesc cea mai mare dramă din viața lor.

Centrul de Îngrijiri Paliative Sfânta Irina aduce cele mai sincere mulțumiri Fundației United Way România, pentru sprijinul acordat în ultimii trei ani, prin cele trei proiecte, care au ajutat hospice-ul să îngrijească cca. 1000 bolnavi și familiile lor.

Depistarea precoce a cancerului de col uterin

Fundația Sfânta Irina are în incintă:

**CABINET DE COLPOSCOPIE ȘI EXAMEN BABEȘ-PAPANICOLAU
pentru depistarea precoce a cancerului de col uterin**

Informații la telefon: 021.352.00.42/ 0788.939.743

În speranța că puteți ajuta acest așezământ...

**Fundația Sfânta Irina, Centrul de Îngrijiri Paliative
Str. Erou Mircea Marinescu Nr. 3, Voluntari, Jud. Ilfov
Tel. 021 352 00 42, sf.irina@paliativecare.ro
Cont: RO11PIRB4201700750001000, Piraeus Bank**

Târgul de produse Bio Nuremberg



Asociația operatorilor din agricultura ecologică "BIO - ROMÂNIA", asociația patronală din domeniul produselor ecologice, împreună cu Ministerul Economiei, Comerțului și Mediului de Afaceri – Departamentul de Comerț Exterior reprezentat de Dl. Costin Lianu,

precum: fructe de pădure ecologice, cereale ecologice, miere, faguri de miere, propolis, polen, semințe de floarea soarelui ecologice și ulei ecologic, derivate ale acestora, mazăre ecologică, făină ecologică integrală, ulei de cânepă presat la rece, făină de cânepă, pâine și



organizează pavilionul național al României la cel mai mare târg din lume de produse ecologice Biofach – Nuremberg.

În cadrul pavilionului național al României își vor expune produsele ecologice 17 firme românești, prezentând vizitatorilor produse

produse de panificație ecologice, semințe de plante aromatice și mirodenii, nuci, ulei de nucă, brânză ecologică, țuică ecologică, vinuri din struguri ecologici. Prin participarea în cadrul acestui târg internațional, se intenționează promovarea intensivă

a produselor ecologice românești și faptul că suntem pe drumul cel bun ne demonstrează statistica la nivel mondial care ne situează în primele 20 de țări din lume exportatoare de produse agricole certificate ecologic.

Anul acesta, în cadrul Biofach 2011, România dorește să demonstreze lumii că agricultura ecologică românească reprezintă un mare potențial de dezvoltare economică pentru țara noastră și prin manifestările (prezentare de produse, work – shop-uri și minisimpozioane) organizate în perioada expoziției, dorim să demonstrăm organizatorilor germani – Nuremberg Messe,

faptul că România posedă competențele necesare pentru a deveni țară partener pentru Biofach 2012 – Nuremberg.

Asociația Bio - România consideră că soluțiile ieșirii din criza economică cât și pentru dezvoltarea durabilă a României pe termen mediu și lung, sunt agricultura ecologică, ecoturismul și agroturismul ecologic - cele mai eficiente, rapizi și sigure strategii de dezvoltare a României.

Cu această ocazie vă transmitem invitația Asociației Bio – România de a fi alături de noi în perioada 16 – 19.02.2011, Pavilionul 4, Standuri: 4-260/4-270/4-360.

Fundația Sfânta Irina

cu sediul în Voluntari, str. Erou Mircea Marinescu nr.3, jud. Ilfov

CONCEPTUL DE MEDICINĂ CREȘTINĂ VALOAREA TERAPIEI SPIRITUALE ÎN ACTUL MEDICAL

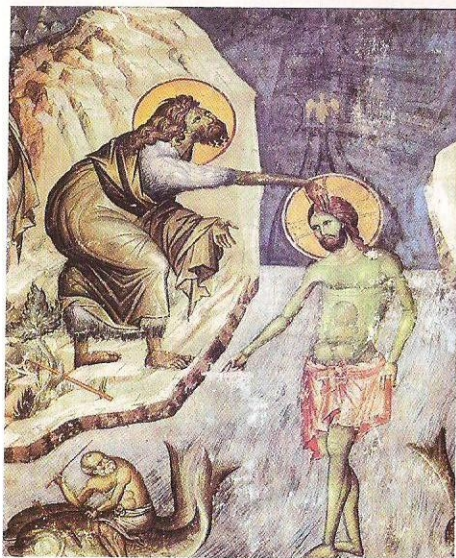
Seminarul va avea loc la sediul Fundației Sfânta Irina.
Se adresează medicilor de orice specialitate, teologilor, psihologilor, asistenților sociali.

Informații și înscrieri la telefon: 021- 352.00.42 sau
e-mail: sf.irina@paliativecare.ro.

Boboteaza

"Și se va arăta slava Domnului și tot trupul o va vedea căci gura Domnului a grăit." (Isaia 40:5).

În vremurile de odinioară, Domnul a făgăduit să vină și să Se arate întru slavă mare. Oamenii au auzit aceasta dar au uitat ce se spusese. Dar Dumnezeu nu Și-a uitat cuvântul Său, pentru că cuvintele Domnului sunt ca stâlpii de piatră care nu se pot năru. Domnul a făgăduit că vine; și iată, El nu a venit la vremea când noi aveam cel mai puțin nevoie de El, ci când nevoia noastră era cea mai mare. Dumnezeu a trimis un prooroc sau un înger în locul Său, la vremea potrivită. Dar când răul s-a înmulțit în lume atât de mult, că nici măcar un înger nu mai era în stare să-l ardă cu lumina sa, nici un prooroc nu mai avea putință să-l strămtoreze prin cuvintele sale, atunci Dumnezeu Și-a împlinit vechea făgăduință și S-a arătat pe pământ. Dar cum a venit Dumnezeu în plină slavă? În smerenie și ascultare de negrăit. Într-un asemenea chip în care îngerii Săi arătau mai strălucitori și proorocii Săi



mai măreți decât El. Când s-au arătat la Iordan proorocul și Stăpânul, proorocul a atras atenția mai mult decât Stăpânul.

Ioan Înaintemergătorul părea mai tainic și mai mare decât Domnul Hristos. Domnul Hristos Își ascundea slava Sa și măreția sub două învelișuri groase: unul era trupul omenesc și celălalt era smerenia. Așa încât oamenii nici nu L-au băgat în seamă, nici nu L-au recunoscut, în timp ce ochii tuturor

puterilor cerești erau așezați pe El mai mult decât pe întreaga lume zidită. Înveșmântul în trup adevărat și în smerenie curată, Domnul Hristos a venit *din Galileea, la Iordan, ca să se boteze de către el.* (Matei 3:13).

Minunat este Dumnezeu, Care ne învață astfel smerenia! El este minunat și atunci când ne învață ascultarea. Omul niciodată nu poate să fie ascultător ca Dumnezeu. Omul seamănă sămânța în pământ și apoi o lasă în grija lui Dumnezeu. Omul seamănă într-o zi, dar Dumnezeu Se îngrijește de sămânță vreme de o sută de zile, păzind-o, încălzind-o, dându-i viață și ridicând-o încetișor din pământ ca un firicel, împodobind firicelul cu mugurași și apoi o coace, până când omul merge din nou la câmp, petrecând o zi sau două ca să strângă grânele și să le transporte cu căruța la hambarul său.

Ioan era cel mai însemnat om al zilei. Hristos nu era cunoscut nimănui și, chiar atunci când L-au cunoscut, oamenii păcătoși Îl șocoteau pe Ioan mai mare decât El. Oamenii se adunau în jurul lui Ioan din toate categoriile, simpli și învățați, săraci și bogați. Ioan atrăgea

atenția atât prin înfățișarea sa din afară, cât și prin viața sa pustnicească din pustie și prin cuvintele sale cu înțeles tainic. Nu se strâneau mulți în jurul lui Ioan din pricina păcătoșeniei lor ori din dorința de pocăință, cât din iscodire, ca să vadă și să audă un om care nu era obișnuit.

Hristos a intrat în apă nu ca să Se curățească pe Sine, ci ca să Se simbolesc pe omul cel vechi.

Iar botezându-Se Iisus, când ieșea din apă, îndată cerurile s-au deschis și Duhul lui Dumnezeu S-a văzut pogorându-Se ca un porumbel și venind peste El. Și iată glas din ceruri zicând: "Acesta este Fiul meu cel iubit întru Care am binevoit." Duhul nu a pogorât asupra lui Hristos pe când Se afla în apă, ci atunci când El a ieșit din apă. Prin aceasta, înțelepciunea lui Dumnezeu caută să ne arate că Duhul lui Dumnezeu nu pogoară peste omul cel vechi, care este viu păcatului și mort pentru Dumnezeu, ci numai asupra omului născut din nou duhovnicește, care a murit păcatului și a înviat întru Dumnezeu. Duhul a pogorât asupra lui Hristos în chip de porumbel, nu întrupat ca porumbel, așa cum este Hristos întrupat ca om, ci numai în chip de porumbel, ca porumbel. Tot ceea ce s-a întâmplat

lui Hristos, se întâmplă la botezul fiecăruia dintre noi. (Scriind despre botez, Sfântul Vasile cel Mare spune: "Domnul, care îndrumă viețile noastre, a întemeiat pentru noi legământul botezului, care are chipul morții și al vieții ...apa este chipul morții, a ducerii trupului la îngropăciune, și Duhul însuflețește cu putere dătătoare de viață, care înnoiește viața sufletelor noastre, ducând-o de la moartea păcatului la viața cea dintâi.") Prin scufundarea în apă, noi murim cu Hristos, și prin ieșirea din apă, noi suntem uniți cu Hristos Cel viu. Mucenicia pentru Hristos se socotește ca fiind al treilea botez: primul fiind botezul lui Ioan cu apă; al doilea, botezul lui Hristos cu Duhul Sfânt și cu foc. Cel de-al treilea botez, botezul muceniei, se numește "botezul cu sânge". Mucenicii lui Hristos care au fost botezați prin vărsarea sângelui lor pentru Hristos, au văzut foarte adesea multe dintre tainele Iordanului, care s-au descoperit la botezul lui Hristos. Cel mai cunoscut exemplu al acestui botez minunat, prin sânge, este moartea întâiului mucenic al lui Hristos, Arhidiaconul Ștefan, care este descris în felul acesta: Iar Ștefan, fiind plin de Duh

Sfânt și privind la cer, a văzut slava lui Dumnezeu și pe Iisus stând de-a dreapta lui Dumnezeu. Acum se arată Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt. *Iar Ștefan a strigat: "Iată văd cerurile deschise și pe Fiul Omului stând de-a dreapta lui Dumnezeu."* (Fapte 7:55-59).

Ostenindu-ne cu credință neschimbată, cu fapte bune și cu împărtășirea frățască a bucuriei și a suferinței celor care ne sunt apropiați, întregi în smerenie și ascultare față de Dumnezeu Cel viu, să ne întoarcem la curăția fără de păcat în care ne-am îmbrăcat la botez. Așa ne vom învrednici de slava, bucuria și frumusețea veșnică a sfinților și mucenicilor lui Dumnezeu. Așa ne vom lumina din nou, cerul se va deschide pentru noi și Dumnezeu Se va descoperi pentru noi- Tatăl, Fiul și Sfântul Duh, Treimea cea deoiființă și nedespărțită, Căreia Îi aducem slavă acum și pururea și-n vecii vecilor. Amin.

Episcopul Nicolae Velimirovici
Cuvânt de sărbătoare

Valoarea nutritivă a mierii de albine

Mierea este recunoscută ca produs alimentar cu una din cele mai mari valori nutritive. Ea conține minerale cum ar fi: fier, clor, calciu, cupru, fosfor, magneziu, sodiu și vitaminele (A, B, C, K, PP, H). La rândul lor, mineralele, prezente în miere într-o formă ușor asimilabilă de către organismul uman, sunt foarte numeroase, variind în funcție de tipul de miere: potasiu, calciu, magneziu, fosfor, la care se adauga cantități extrem de mici de seleniu, crom și iod. Extrem de important este lăptișorul de matcă, bogat în hormoni naturali, care favorizează regenerarea celulară și normalizarea activității unor glande endocrine (gonadele și suprarenalele, în special). Și numărătoarea continuă: acizi organici (ajută în procesul de digestie și asimilare), enzime (stimulează procesele de sinteză a vitaminelor în organism, ajută la metabolismul grăsimilor și al proteinelor ori favorizează neutralizarea unor toxine). Mierea este cel mai rapid și puternic energizant natural



cunoscut. Substanțele pe care le conține sunt extrem de ușor de asimilat de către organism, care primește prin miere nu doar calorile de care are nevoie, ci și mineralele, vitaminele și enzimele. Apoi, mierea este un puternic antiinfecțios natural, care acționează asupra principalelor sisteme și aparate din organism, de la tubul digestiv și căile respiratorii până la nivelul pielii și al mucoaselor. Acest produs al stupului este și un puternic stimulent al digestiei și al metabolismului, favorizează tranzitul intestinal, ajutând la eliminarea promptă a toxinelor din organism. Nu în ultimul rând mierea este utilă în menținerea echilibrului endocrin, ajutând la reglarea activității principalelor glande din corp producătoare de hormoni.

În acest număr vă prezentăm:

CANAH

(Produse pe care le puteți găsi în rețeaua de magazine Naturalia)

De-a lungul istoriei, diferite părți ale plantei de cânepă au fost utilizate în scopuri medicinale. Semințele de cânepă au fost folosite în mod cuprinzător în întreaga Asie, în special în China. Fie sub formă de ulei, decoct, praf, infuzie, pastă sau întreagă, sămânța de cânepă era un ingredient vital în numeroase rețete curative.

Semințele de cânepă sunt unul dintre alimentele cele mai nutritive de pe pământ datorită conținutului

ridica de proteine, uleiul bogat în acizi rași polinesaturați omega 6 și omega 3 și fibrelor insolubile. Minelele prezente în semințele de cânepă includ potasiu, magneziu, fier, zinc, calciu, fosfor iar microelementele prezente sunt stronțiu, thorium, arsenic și crom. Din întreg regnului vegetal, în semințele de cânepă se găsesc proteinele comestibile care pot fi folosite în cea mai completă măsură de către organismul uman.

Fitele din semințele de cânepă sunt în proporție de 92% insolubile și de aceea mențin sănătoasă flora intestinală, pot elimina constipația și curăța tractul digestiv.



Benzoatul de sodiu

Băuturile carbogazoase au în compoziția lor un conservant care afectează negativ organismul chiar de la nivelul ADN-ului. Benzoatul de sodiu, un aditiv alimentar precizat pe etichetele unora dintre băuturile răcoritoare carbogazoase

extrem de "gustate" sub numele E 211, atacă o parte importantă a ADN-ului din mitocondrie, cunoscută ca uzina energetică a celulei, deoarece transformă substanțele nutritive în energie. E 211 poate chiar să distrugă în totalitate ADN-ul din mitocondrii, ceea ce conduce la îmbătrânirea precoce a celulelor, la apariția bolii Parkinson și a unei serii de alte afecțiuni neurologice. De asemenea, benzoatul de sodiu este adăugat în compoziția unor sosuri sau a

murăturilor din comerț.

Benzoatul de sodiu (E 211) este folosit pentru a masca gustul unor alimente de calitate slabă. Pe lângă băuturile carbogazoase, E 211 se găsește în compoziția biscuiților, a produselor de patiserie, a unor produse din carne. "La copii, acest conservant poate fi cauza hiperacidității gastrice, de asemenea poate provoca urticarie sau poate agrava crizele de astm.

Cu cât copilul este mai mic, cu atât aditivii sunt mai periculoși pentru el. S-a demonstrat că unele E-uri pot ajunge în laptele matern și de acolo în organismul copilului", ne avertizează prof. dr Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.

Prudența - Maica înțelepciunii

Reacții adverse ale sedativelor ușoare

- somnolență
- amețeală
- uscăciunea gurii
- agitație psihomotorie
- ataxie
- cefalee
- stare confuzivă
- depresie
- tulburări de vedere
- greață
- tulburări de libido
- diplopie
- hipotensiune
- greutate în micțiune
- disartrie
- tremor

Jocurile pe calculator ne pot transforma copiii în criminali

În urmă cu câteva săptămâni, Teodosian G. din Iași și-a omorât cu sânge rece mama, profesoară la Grupul Școlar A.S., pentru că – după spusele lui – nu-l lăsase să iasă afară. Șocant este faptul că băiatul nu are nici un fel de remușcări. Care este cauza pentru care Teodosian, un copil aparent normal, chiar bun la învățătură, s-a năpustit asupra mamei sale, lovindu-o în cap cu ciocanul până a desfigurat-o complet și n-a mai dat semne de viață? Se știe doar faptul că Teodosian era un pasionat al jocurilor pe calculator. Oare aceasta să fie explicația? I-am pus această întrebare d-lui Virgiliu Gheorghe, autorul cărții „Efectele televiziunii asupra minții umane”, realizând interviul pe care îl puteți citi în continuare. (**Presa Ortodoxă**)

Virgiliu Gheorghe: Un psiholog din Marea Britanie observa că dacă, întorcându-ne de la serviciu, am găsi acasă un individ care ne învață copilul să facă tot felul de rele, să desfrâneze, să fure și să omoare, am chema imediat poliția și am lua măsuri împotriva acestuia. Dar dacă

I-am afla pe copil uitându-se la televizor, învățând după exemple vii tot ce poate fi mai rău, am spune liniștiți: „Ei, ce să-i faci, se uită la televizor!” Vreau să spun că deși toate studiile desfășurate în ultimii 50 de ani demonstrează că violența virtuală generează un comportament violent, pe micul ecran avem tot mai multă violență, iar părinții, în cele mai multe cazuri, nu iau nici o măsură pentru a-și proteja copiii.

Presa Ortodoxă: Dar, totuși, de la un comportament violent și până la a-ți omorî mama e o distanță apreciabilă...

V.G.: Desigur, însă jocurile pe calculator sunt mult mai eficace în formarea comportamentului criminal decât filmele cu violență.

P.O.: De ce?

V.G.: În primul rând, pentru că jucătorul se implică activ, nu doar empatic, în actul de violență. El însuși apasă de mii de ori pe o manetă sau pe un buton pentru a omorî, pentru a schingiui, de aceea e mult mai probabil ca acest gest să devină reflex. Să nu uităm că tot ceea

ce omul vede rămâne înscris în subconștientul său și poate ieși la suprafață când nici nu ne așteptăm. Gândiți-vă că în mintea unor astfel de jucători pe calculator au pătruns milioane de imagini cu oameni torturați și omorâți, adesea el însuși fiind autorul crimei virtuale! Care credeți că poate fi urmarea?

P.O.: *Este însă o diferență între a omorî un caracter animat în lumea virtuală și a-ți ucide mama!*

V.G.: Problema este tocmai că tinerii aceștia, care au petrecut mii și mii de ore în lumea virtuală, nu mai deosebesc foarte bine realul de imaginar.

P.O.: *Cu alte cuvinte, Teodosian nu realizează că și-a omorât mama?*

V.G.: În momentul crimei, poate că nu, dar fenomenul e mult mai complex. Implicarea în violența virtuală duce la desensibilizare. Adică, atunci când lovești pe cineva, când vezi cum curge sângele nu mai realizezi durerea, suferința pe care o produci, nu mai compătimești deloc cu celălalt – sentimente care, de când e lumea, îi împiedică pe oameni să omoare cu sânge rece. De exemplu, astăzi, în armata americană se folosesc jocuri pe calculator pentru a induce această desensibilizare și a-l educa pe soldat (sau, mai degrabă, pe un ucigaș perfect) să omoare fără nici

o tresărire de conștiință. John Naisbitt analizează într-una din cărțile sale cazurile de copii ucigași din America, aducând în discuție chiar antrenamentele speciale ale soldaților americani, desfășurate pe niște programe video asemănătoare jocurilor cu care se desfată mulți dintre copiii noștri.

P.O.: *Dar dragostea față de părinți nu te poate împiedica de la o asemenea faptă?*

V.G.: Pe un om normal, da. Dar un copil care-și petrece timpul omorând sau, pur și simplu, trăind în spațiul halucinant al realității virtuale mai poate fi socotit perfect normal din punct de vedere afectiv și mintal?

P.O.: *Dar nu toți copiii care se joacă pe calculator ajung să omoare...*

V.G.: Vedeți, toți copiii învață matematica la școală, dar numai puțini ajung la olimpiadă. În chip răsturnat, așa se întâmplă în cazul nostru. Deși nenumărați copii se antrenează astăzi să omoare prin așazisele jocuri pe calculator, doar unii dintre ei ajung la crimă. Poate pentru că au o mai mare labilitate psihică, un mai mare deficit afectiv sau pur și simplu pentru că trec printr-o conjunctură care le favorizează violența... În urmă cu câteva luni, un băiețel de numai patru ani din Bihor și-a omorât surioara cu un cuțit de

bucătărie pentru că nu i-a dat o jucărie. Ați mai auzit de așa ceva până în zilele noastre? Eu mă gândesc și că Dumnezeu nu îngăduie toate crimele și răul pe care copiii noștri l-ar putea face, antrenați fiind în mod profesionist să omoare prin simple desene animate sau prin jocuri pe calculator...

P.O.: *Credeți că aceste crime pot fi cauzate și de o anumită înrâurire de natură demonică?*

V.G.: Mi se pare o lucru foarte plauzibil în condițiile în care pornografia, violența și uciderea sunt acte iraționale cu un potențial malefic de necontestat. Atâta timp cât copiii noștri se împărtășesc din ele, e foarte probabil ca demonii care le gestionează să se facă stăpâni pe mințile lor. Astfel se poate explica și orbirea care însoțește adesea în zilele noastre crimele săvârșite. Spre exemplu, Cristian, un băiat din Alexandria, și-a omorât surioara cu câțiva ani în urmă lovind-o de mai multe ori cu cuțitul în spate. Era un copil liniștit, dar pasionat de filmele de groază. Crima a făcut-o într-o stare de somnambulism, având în fața ochilor un „mascot” din filmul pe care-l văzuse cu câteva zile în urmă...

P.O.: *Ce recomandați?*

V.G.: Nu cunosc nimic mai

periculos pentru educația, pentru mintea și sufletul unui copil decât jocurile pe calculator sau accesul necontrolat la televizor și internet. Aceste mijloace lăsate pe mâna unui copil sunt mult mai periculoase decât chibriturile și chiar decât o armă de foc.

P.O.: *Ce altceva putem face decât să-i creștem cât mai departe de aceste mijloace?*

V.G.: Să nu lăsăm să treacă timpul, căci toate aceste mijloace dau dependență, uneori mai puternică decât drogurile. Trebuie să le găsim copiilor noștri alternative: să petrecem mai mult timp cu ei, să-i obișnuim cu lectura, cu ieșitul în natură și poate, înainte de toate, să-i familiarizăm cu cele ale credinței, cu Biserica.

O legătură vie cu Dumnezeu ar putea asigura copiilor noștri un echilibru sufletesc și mintal, o vioiciune a spiritului și mai multe șanse în viață. Creșterea unui copil este de mii de ori mai dificilă astăzi decât odinioară, de aceea doar cu puțin mai multă înțelepciune și cu mult ajutor de la Dumnezeu ne vom putea face până la capăt datoria de părinți.

Un nou magazin NATURALIA



**lapte proaspăt
zilnic de la fermă**

Din 13 martie

bd. Unirii nr. 69, bl. G2b,
tronsoan 3, sector 3.



Magazinul Naturalia este organizat pe următoarele compartimente:

- produse bio obținute după rigorile agriculturii ecologice, având sigla  și atestatul organismului de inspecție ecologică; alimentele bio provin din plante cultivate pe un teren îngrășat natural, fără tratamente, insecticide, fără aditivi, fără procedee de rafinare.
- produse tradiționale- alimente și semipreparate obținute în gospodăriile țărănești- și comercializate conform legii produsului tradițional.
- haine (în special lenjerie de corp), obținute din fibre naturale (unele dintre ele bumbac bio).
- cosmetice bio (fără parabeni, săruri de aluminiu, alcool izopropilic).
- instrumente specifice bucătăriei naturiste (lut, inox), dispozitive de fiert în aburi, de obținut sucuri, etc.

În magazinul nostru găsiți revista "Naturalia- Sănătate prin stil de viață", care se distribuie gratuit.

Centrul Medical Naturalia

Cabinete medicale

Dr. Pavel Chirilă – medicină internă, fitoterapie, homeopatie

Dr. Mădălina Popescu – imunologie și alergologie clinică, fitoterapie, homeopatie

Farmacie: Homeopatie, fitoterapie

Laborator: Suplimente nutritive

Tel.: 021-350.51.33, 0744.429.308

Fax : 021-350.51.35; **e-mail:** naturalia@digitech.ro



Gama de produse Naturalia:

- pâine ecologică
- produse ecologice de patiserie și cofetărie
- lactate, brânzeturi ecologice
- ouă ecologice
- produse din soia ecologică
- vin ecologic
- cereale
- fructe
- conserve de legume
- ciuperci
- miere
- cafea
- zahăr brun
- uleiuri presate la rece
- suplimente nutritive
- ceaiuri
- condimente și semințe
- cosmetice exclusiv naturale
- alte produse naturiste și ecologice

Produse
Naturiste
Bio, fără E-uri
Ecologice
Tradiționale



Casa Nera
Supermarket Ceainărie Librărie



Complexul Casa Nera

Timi oara, Pia a Victoriei nr. 8

Proiect al Asociației Metamorfosis

Se deschide la 22 martie 2010



Spitalul "Providența" al Mitropoliei Moldovei și Bucovinei – Iași

Str. Nicolina nr.115, tel : 0232- 241271, 0730-230030, e-mail: spital_providenta@yahoo.com



**Promovează conceptul de
medicină creștină.**

Secții în funcțiune:

medicină internă, reumatologie,
recuperare-balneofizioterapie,
oftalmologie, laborator clinic,
tratamentul litiazei renale prin
litotritție, chirurgie generală,
chirurgie vasculară, ginecologie, ORL,
radiologie-imagistică.

FUNDAȚIA Sfânta Irina

proiectul SANATORIUL NERA

Fundația Sfânta Irina intenționează să construiască în Valea NEREI un sanatoriu dedicat psihoterapiei bolnavului cu cancer la debut.

Cura sanatorială prevede de asemenea învățarea unui stil de viață corect, profilactic și curativ.

O echipă interdisciplinară - medici și psihologi, vor asista domeniile sensibile ale patologiei actuale: boli datorate poluării, nerespectării ritmurilor biologice, stres-ului, suprasolicitării, abuzului de medicamente.

Psihoterapia și terapiile alternative sunt metode de bază în asistarea bolnavilor.

Fundația Sfânta Irina
Str. Erou Mircea Marinăscu Nr. 3, Voluntari, Jud. Ilfov
Tel./fax: 021/ 352 00 42; www.paliativecare.ro
E-mail: sf.irina@paliativecare.ro
www.sfantairina.ro

Cont bancar:
RO35 PIRB 4201 7007 5000 6000 în RON
RO98 PIRB 4201 7007 5000 7000 în EUR
Piraeus Bank România

pentru Santoriul NERA

NATURALIA GRUP

produse alimentare bio, alimente integrale, alimente fără E-uri,
alimente naturale, plante medicinale.

Magazin Floreasca

Calea Floreasca nr. 25, sect 1, București

Tel: 021-231.04.21 0758.249.180

Magazin Moșilor

Calea Moșilor nr. 189, București

Tel: 0758.249.182

Magazin Colțea

Str. Colței nr. 2, sect. 3, București

Tel: 0758.249.181

Magazin Unirii - Patriarhie

Str. Bibescu Vodă, nr. 24A, sector 4, București
(vis-a vis de Facultatea de Teologie)

Tel: 0758.253.975

Magazin Voluntari

Str. Erou Mircea Marinescu, nr. 8,

Voluntari, județul Ilfov

Tel: 021-350.51.33/350.51.36 0758.253.972

Supermarket

Piața Alba Iulia

B-dul Unirii 69, bl. G2b, sc. TRONSON 3,
parter, sector 3, București (lângă magazinul
BIOKARPET - P-ța ALBA IULIA)

Tel: 0758.253.971

Magazin RAID Natura

partener Naturalia

Str. Erou Călin Cătălin, nr. 5, Ploiești

Tel: 0244-51.12.44

Curtea Brâncovenească

partener Naturalia

Str. Vasile Lupu 43, Constanța

Tel: 0241-66.50.69

Complexul Casa Nera

partener Naturalia

Piața Victoriei nr. 8, Timișoara

Tel: 0725.210.126

Citiți în numărul viitor:

Igiena sufletului: Sfântul Grigorie Teologul

Greșeli în alimentația modernă: Tehnici de conservare a alimentelor

Principiile dietei naturiste: Valoarea nutritivă a preparatelor din pește

Reacții adverse medicamentoase: Unguente cu cortizon

Revista se obține gratuit de la Centrul Medical

Naturalia și de la magazinele Naturalia.

ISSN: 2066-6381

Redacția: Director fondator: prof. dr. Pavel Chirilă

Director: dr. Mădălina Popescu

Redactor șef: Nicoleta Sturzu

Redactor: Andreea Băndoiu

Redactor: Andreea Mișan

Secretar redacție: Lavinia Badea

Sediu: Centrul Medical Naturalia

Str. Erou Mircea Marinescu

Nr. 8, Voluntari, jud. Ilfov.

Tel: 021-350 51 33

e-mail: naturalia@digitech.ro

naturalia@naturalia.ro

www.naturalia.ro

RUBRICI

prăznuiri / școala părinților / al optulea veac / cauzele bolilor / cuvântul duhovnicului / război împotriva populației / minuni și convertiri contemporane / teologica / România în actualitate

- » intrați pe site pentru a citi din articolele numerelor anterioare
- » dacă vreți să știți unde se distribuie *Familia Ortodoxă*, contactați-ne!
- » abonați-vă pentru a primi revista în cutia poștală

O revistă pentru cei ce iubesc Adevărul

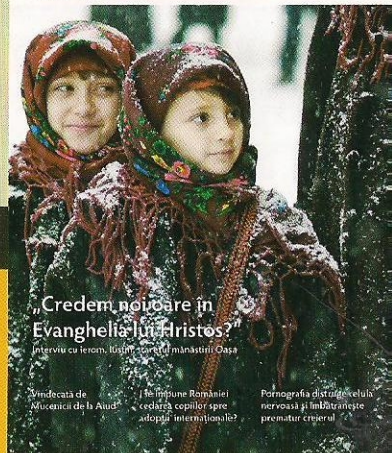
REVISTA FAMILIA ORTODOXĂ
A AJUNS LA NUMĂRUL AL VII-LEA

- » publicație lunară, 66 pagini color
- » editată de *Asociația pentru apărarea familiei și copilului*
- » se vinde la chioșcuri și pangare la prețul de 4 lei
- » abonamentul anual (12 numere) costă 45 lei
- » abonamentul pe șase luni costă 23 lei

DATE DE
CONTACT:

Căsuța poștală:
CP 61-02 București
www.presaortodoxa.ro
E-mail: familia.ortodoxa@gmail.com
Telefon: 0733.319.609
și 021-312.61.38

IC XC
NI KA FAMILIA
ORTODOXĂ



CURTEA

BRÂNCOVENEASCĂ



- Centru de alimentație și sănătate - CONSTANȚA

- Restaurant naturist
- Magazin alimente naturale
- Ceainărie - Cafenea

- Librărie
- Bibliotecă

- Cazare

CONSTANȚA

Str. Vasile Lupu 43

tel/fax: 0241-66.50.69

mobil: 0744-66.44.31

www.scoalabrancoveneasca.ro



CEAIURI NATURALE pentru sănătate, energie, vitalitate

Ceaiuri 100% naturale, din plante selecționate, FĂRĂ NICI UN FEL DE ADAOSURI DE AROME, COLORANȚI SAU ALȚI ADITIVI, care au în compoziție plante cunoscute pentru EFECTUL LOR BENEFIC asupra sănătății.

CEAIURI AROMATE FĂRĂ AROME

Ceai natural de dimineață cu CEAI VERDE și CICOARE

Începe ziua cu un cocktail de energie naturală pe care cicoarea, ceaiul verde, rooibosul și rozmarinul ti-o oferă cu generozitate. O ceașcă de Cicoare și Ceai verde îți oferă tonusul de care ai nevoie în fiecare dimineață.



Ceai natural energizant cu ROZMARIN și CEAI VERDE

Acest amestec răcoritor, îmbină efectul tonifiant al frunzelor de rozmarin cu proprietățile antioxidante ale ceaiului verde, alungă oboseala și te ajută să îți refaci forțele

Ceai natural tonic cu GINSENG și SCORTIȘOARĂ

O ceașcă de Ginseng și Scortişoară îți va însufla ziua și te va ajuta să-ți menții la un nivel sănătos energia și vitalitatea.

Ceai natural revitalizant cu ROOIBOS și PORTOCAL

Un amestec special, în care virtuțile antioxidante ale frunzelor de rooibos și ceai verde se împletesc armonios cu savoarea portocalelor coapte sub soarele Mediteranei, pentru revitalizarea întregului organism.

CEAIURI PENTRU AFECȚIUNILE OMULUI MODERN

ANTIOXIDANT

Susține organismul în lupta cu radicalii liberi ajutând la încetinirea proceselor de îmbătrânire și degradare celulară.

ENERGIZANT

Asigură un efect stimulent, revigorant și tonifiant, înlătură stările de oboseală și crește tonusul psihic.

ORGANISM PURIFICAT

Favorizează eliminarea toxinelor din organism, fiind util în cure periodice de purificare.



CEAIURI ECOLOGICE: MENTĂ ECOLOGICĂ ȘI MUȘEȚEL ECOLOGIC



Compania noastră a lansat primele ceaiuri ecologice românești. Plantele folosite în ceaiurile ecologice FARES provin din **culturile proprii**, recoltarea desfășurându-se în perioade în care se atinge concentrația maximă de substanțe active. Metodele de procesare asigură păstrarea substanțelor active în ceai.



profesionistii plantelor